

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	2 блюдо	340	Омлет натуральный с маслом	155	0	317.10	16.53	26.58	2.93
	прочее	3	Бутерброд с маслом 10/50гр.	60	0	246.4	3.2	16.8	20.8
	закуска	101	Зеленый горошек	35	0	14.30	1.10	0.07	2.30
	сладкое		Печенье	50	0	222.2	3.8	6.0	38.2
	напитки	685	Чай с сахаром	200	0	61.42	0.20	0.05	15.04
Обед	закуска	фир	Салат из квашеной капусты	60	0	60	0.91	3.06	4.95
	1 блюдо	104	Суп из овощей со сметаной	210	0	210	1.79	4.62	9.03
	2 блюдо	462	Тефтели мясные 60/30гр (свинина)	90	0	90	7.27	16.08	10.72
	гарнир	508/3	Каша гречневая	150	0	150	6.01	4.69	27.16
	прочее		Хлеб ржаной	32.5	0	32.5	2.15		10.86
	прочее		Хлеб пшеничный	20	0	20	1.50	0.58	10.28
	напиток		Кисель плодово-ягодный	200	0	200	0.02		3.0